



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
03		04		05		06		07	

10		11	Kcal 674 Lip. 18	P. 21 H.C. 103	12	Kcal 492 Lip. 10	P. 30 H.C. 60	13	Kcal 488 Lip. 12	P. 24 H.C. 67	14	Kcal 564 Lip. 8	P. 28 H.C. 92
----	--	----	---------------------	-------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	--------------------	------------------

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y CHAMPIÑONES
- FRUTA FRESCA Y PAN

- CREMA DE CALABACÍN
- POLLO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO COMPLETO
- FRUTA FRESCA Y PAN

- MACARRONES CON SALSA DE QUESO
- FOGONERO REBOZADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

17	Kcal 520 Lip. 13	P. 39 H.C. 53	18	Kcal 737 Lip. 41	P. 21 H.C. 64	19	Kcal 644 Lip. 12	P. 31 H.C. 96	20	Kcal 644 Lip. 14	P. 35 H.C. 89	21	Kcal 363 Lip. 3	P. 7 H.C. 71
----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	--------------------	-----------------

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- LOMO ADOBADO EN SALSA
- PURÉ
- FRUTA FRESCA Y PAN

- SOPA DE PICADILLO
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- ARROZ BOLONESA
- ABADEJO AL HORNO
- LÁCTEO Y PAN

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- SOLOMILLO DE POLLO EMPANADO
- PATATA PANADERA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- CREMA DE ZANAHORIA AL TOQUE DE REMOLACHA
- PASTEL DE VERDURAS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

24	Kcal 582 Lip. 18	P. 27 H.C. 73	25	Kcal 651 Lip. 20	P. 22 H.C. 88	26	Kcal 821 Lip. 34	P. 44 H.C. 78	27	Kcal 457 Lip. 9	P. 24 H.C. 64	28	Kcal 489 Lip. 12	P. 30 H.C. 63
----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	--------------------	------------------	----	---------------------	------------------

- LENTEJAS GUIADAS
- QUICHE DE BACON Y CEBOLLA CAMELIZADA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
- HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO CON CHAMPIÑÓN Y GUISANTE
- FRUTA FRESCA Y PAN

- CREMA DE VERDURAS
- POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
- ARROZ BLANCO
- POSTRE CASERO Y PAN

- GARBANZOS SALTEADOS CON PATATA, AJO Y PIMENTÓN
- FILETE DE SAJONIA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- PASTEL DE PATATA
- ABADEJO EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

04

05

06

07

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

Kcal 669
Lip. 18

P. 26
H.C. 93

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 492
Lip. 10

P. 30
H.C. 60

- CREMA DE CALABACÍN
- POLLO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

Kcal 495
Lip. 11

P. 22
H.C. 74

- SOPA DE VERDURAS
- GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 558
Lip. 7

P. 29
H.C. 90

- MACARRONES CON SALSAS DE QUESO
- FOGONERO EN SALSAS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 520
Lip. 13

P. 39
H.C. 53

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- LOMO ADOBADO EN SALSAS
- PURÉ
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 388
Lip. 11

P. 13
H.C. 55

- SOPA DE PICADILLO
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 715
Lip. 14

P. 33
H.C. 101

- ARROZ BOLONESA
- RODAJA DE MERLUZA EN SALSAS DE TOMATE Y PIMIENTO
- LÁCTEO Y PAN

Kcal 612
Lip. 12

P. 38
H.C. 80

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- POLLO ENCEBOLLADO
- PATATA PANADERA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 478
Lip. 12

P. 10
H.C. 77

- CREMA DE ZANAHORIA AL TOQUE DE REMOLACHA
- LASAÑA DE VERDURAS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 488
Lip. 12

P. 19
H.C. 69

- LENTEJAS GUIADAS
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 679
Lip. 19

P. 29
H.C. 91

- CODITOS CON SALSAS DE TOMATE Y ORÉGANO
- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 776
Lip. 28

P. 43
H.C. 80

- CREMA DE VERDURAS
- POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
- ARROZ BLANCO
- POSTRE Y PAN

Kcal 457
Lip. 9

P. 24
H.C. 64

- GARBANZOS SALTEADOS CON PATATA, AJO Y PIMENTÓN
- FILETE DE SAJONIA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 396
Lip. 9

P. 25
H.C. 49

- PASTEL DE PATATA
- ABADAJO AL HORNO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

04

05

06

07

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

Kcal 674
Lip. 18 P. 21
H.C. 103

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y CHAMPIÑONES
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 521
Lip. 14 P. 15
H.C. 72

- CREMA DE CALABACÍN
- RABAS DE CALAMAR
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

Kcal 488
Lip. 12 P. 24
H.C. 67

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO COMPLETO
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 564
Lip. 8 P. 28
H.C. 92

- MACARRONES CON SALSA DE QUESO
- FOGONERO REBOZADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 520
Lip. 13 P. 39
H.C. 53

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- LOMO ADOBADO EN SALSA
- PURÉ
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 737
Lip. 41 P. 21
H.C. 64

- SOPA DE PICADILLO
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 715
Lip. 14 P. 33
H.C. 101

- ARROZ BOLONESA
- RODAJA DE MERLUZA EN SALSA DE TOMATE Y PIMIENTO
- LÁCTEO Y PAN

Kcal 644
Lip. 14 P. 35
H.C. 89

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- SOLOMILLO DE POLLO EMPANADO
- PATATA PANADERA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 478
Lip. 12 P. 10
H.C. 77

- CREMA DE ZANAHORIA AL TOQUE DE REMOLACHA
- LASAÑA DE VERDURAS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 582
Lip. 18 P. 27
H.C. 73

- LENTEJAS GUIADAS
- QUICHE DE BACON Y CEBOLLA CAMELIZADA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 651
Lip. 20 P. 22
H.C. 88

- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
- HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO CON CHAMPIÑÓN Y GUISANTE
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 821
Lip. 34 P. 44
H.C. 78

- CREMA DE VERDURAS
- POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
- ARROZ BLANCO
- POSTRE CASERO Y PAN

Kcal 457
Lip. 9 P. 24
H.C. 64

- GARBANZOS SALTEADOS CON PATATA, AJO Y PIMENTÓN
- FILETE DE SAJONIA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 489
Lip. 12 P. 30
H.C. 63

- PASTEL DE PATATA
- ABADAJE EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

04

05

06

07

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

Kcal 674
Lip. 18 P. 21
H.C. 103

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y CHAMPIÑONES
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 434
Lip. 8 P. 27
H.C. 54

- CREMA DE CALABACÍN
- POLLO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 488
Lip. 12 P. 24
H.C. 67

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO COMPLETO
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 533
Lip. 6 P. 30
H.C. 85

- PASTA SALTEADA
- FOGONERO EN SALSA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 520
Lip. 13 P. 39
H.C. 53

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- LOMO ADOBADO EN SALSA
- PURÉ
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 438
Lip. 10 P. 30
H.C. 52

- SOPA DE PICADILLO
- POLLO EN SU JUGO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 657
Lip. 13 P. 30
H.C. 96

- ARROZ BOLONESA
- RODAJA DE MERLUZA EN SALSA DE TOMATE Y PIMIENTO
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 632
Lip. 16 P. 35
H.C. 81

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- ESTOFADO DE AVE
- PATATA PANADERA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 363
Lip. 3 P. 7
H.C. 71

- PASTEL DE VERDURAS
- CREMA DE ZANAHORIA AL TOQUE DE REMOLACHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 530
Lip. 11 P. 30
H.C. 71

- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
- MAGRO EN SALSA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 679
Lip. 19 P. 29
H.C. 91

- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 776
Lip. 28 P. 43
H.C. 80

- CREMA DE VERDURAS
- POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
- ARROZ BLANCO
- POSTRE Y PAN

Kcal 457
Lip. 9 P. 24
H.C. 64

- GARBANZOS SALTEADOS CON PATATA, AJO Y PIMENTÓN
- FILETE DE SAJONIA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 396
Lip. 9 P. 25
H.C. 49

- PASTEL DE PATATA
- ABADEJO AL HORNO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescado o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

04

05

06

07

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

Kcal 630
Lip. 17 P. 21
H.C. 97

- ARROZ BLANCO
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y CHAMPIÑONES
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 434
Lip. 8 P. 27
H.C. 54

- CREMA DE CALABACÍN
- POLLO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 470
Lip. 11 P. 23
H.C. 67

- SOPA DE COCIDO
- GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 539
Lip. 7 P. 28
H.C. 87

- PASTA SALTEADA
- FOGONERO REBOZADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 520
Lip. 13 P. 39
H.C. 53

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- LOMO ADOBADO EN SALSA
- PURÉ
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 734
Lip. 42 P. 19
H.C. 64

- SOPA DE VERDURAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 586
Lip. 11 P. 27
H.C. 90

- ARROZ BOLONESA
- ABADEJO AL HORNO
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 644
Lip. 14 P. 35
H.C. 89

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- SOLOMILLO DE POLLO EMPANADO
- PATATA PANADERA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 363
Lip. 3 P. 7
H.C. 71

- PASTEL DE VERDURAS
- CREMA DE ZANAHORIA AL TOQUE DE REMOLACHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 455
Lip. 11 P. 13
H.C. 70

- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 643
Lip. 18 P. 29
H.C. 85

- PASTA SALTEADA
- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 742
Lip. 28 P. 43
H.C. 73

- CREMA DE VERDURAS
- POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 457
Lip. 9 P. 24
H.C. 64

- GARBANZOS SALTEADOS CON PATATA, AJO Y PIMENTÓN
- FILETE DE SAJONIA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 489
Lip. 12 P. 30
H.C. 63

- PASTEL DE PATATA
- ABADEJO EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

04

05

06

07

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

Kcal 669
Lip. 18 P. 26
H.C. 93

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 434
Lip. 8 P. 27
H.C. 54

- CREMA DE CALABACÍN
- POLLO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 488
Lip. 12 P. 24
H.C. 67

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO COMPLETO
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 533
Lip. 6 P. 30
H.C. 85

- PASTA SALTEADA
- FOGONERO EN SALSA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 520
Lip. 13 P. 39
H.C. 53

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- LOMO ADOBADO EN SALSA
- PURÉ
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 438
Lip. 10 P. 30
H.C. 52

- SOPA DE PICADILLO
- POLLO EN SU JUGO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 657
Lip. 13 P. 30
H.C. 96

- ARROZ BOLONESA
- RODAJA DE MERLUZA EN SALSA DE TOMATE Y PIMIENTO
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 632
Lip. 16 P. 35
H.C. 81

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- ESTOFADO DE AVE
- PATATA PANADERA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 363
Lip. 3 P. 7
H.C. 71

- PASTEL DE VERDURAS
- CREMA DE ZANAHORIA AL TOQUE DE REMOLACHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 530
Lip. 11 P. 30
H.C. 71

- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
- MAGRO EN SALSA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 679
Lip. 19 P. 29
H.C. 91

- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 776
Lip. 28 P. 43
H.C. 80

- CREMA DE VERDURAS
- POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
- ARROZ BLANCO
- POSTRE Y PAN

Kcal 457
Lip. 9 P. 24
H.C. 64

- GARBANZOS SALTEADOS CON PATATA, AJO Y PIMENTÓN
- FILETE DE SAJONIA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

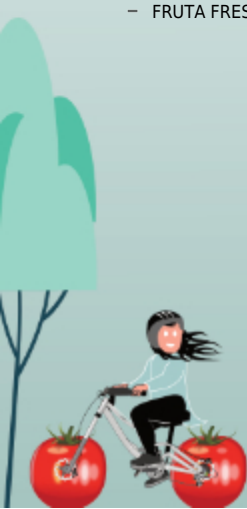
Kcal 396
Lip. 9 P. 25
H.C. 49

- PASTEL DE PATATA
- ABADEJO AL HORNO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescado o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
03		04		05		06		07	

10		11	Kcal 630 Lip. 17	P. 21 H.C. 97	12	Kcal 434 Lip. 8	P. 27 H.C. 54	13	Kcal 488 Lip. 12	P. 24 H.C. 67	14	Kcal 539 Lip. 7	P. 28 H.C. 87
----	--	----	---------------------	------------------	----	--------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	--------------------	------------------

- ARROZ BLANCO
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y CHAMPIÑONES
- FRUTA FRESCA Y PAN

- CREMA DE CALABACÍN
- POLLO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO COMPLETO
- FRUTA FRESCA Y PAN

- PASTA SALTEADA
- FOGONERO REBOZADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

17	Kcal 520 Lip. 13	P. 39 H.C. 53	18	Kcal 737 Lip. 41	P. 21 H.C. 64	19	Kcal 586 Lip. 11	P. 27 H.C. 90	20	Kcal 644 Lip. 14	P. 35 H.C. 89	21	Kcal 363 Lip. 3	P. 7 H.C. 71
----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	--------------------	-----------------

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- LOMO ADOBADO EN SALSA
- PURÉ
- FRUTA FRESCA Y PAN

- SOPA DE PICADILLO
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- ARROZ BOLONESA
- ABADEJO AL HORNO
- FRUTA FRESCA Y PAN

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- SOLOMILLO DE POLLO EMPANADO
- PATATA PANADERA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- PASTEL DE VERDURAS
- CREMA DE ZANAHORIA AL TOQUE DE REMOLACHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

24	Kcal 455 Lip. 11	P. 13 H.C. 70	25	Kcal 643 Lip. 18	P. 29 H.C. 85	26	Kcal 742 Lip. 28	P. 43 H.C. 73	27	Kcal 457 Lip. 9	P. 24 H.C. 64	28	Kcal 489 Lip. 12	P. 30 H.C. 63
----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	--------------------	------------------	----	---------------------	------------------

- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- PASTA SALTEADA
- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- CREMA DE VERDURAS
- POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

- GARBANZOS SALTEADOS CON PATATA, AJO Y PIMENTÓN
- FILETE DE SAJONIA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- PASTEL DE PATATA
- ABADEJO EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

04

05

06

07

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

Kcal 674
Lip. 18 P. 21
H.C. 103

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON CALABAZA Y CHAMPIÑONES
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 492
Lip. 10 P. 30
H.C. 60

- CREMA DE CALABACÍN
- POLLO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

Kcal 488
Lip. 12 P. 24
H.C. 67

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO COMPLETO
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 564
Lip. 8 P. 28
H.C. 92

- MACARRONES CON SALSAS DE QUESO
- FOGONERO REBOZADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 520
Lip. 13 P. 39
H.C. 53

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- LOMO ADOBADO EN SALSAS
- PURÉ
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 737
Lip. 41 P. 21
H.C. 64

- SOPA DE PICADILLO
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 715
Lip. 14 P. 33
H.C. 101

- ARROZ BOLONESA
- RODAJA DE MERLUZA EN SALSAS DE TOMATE Y PIMIENTO
- LÁCTEO Y PAN

Kcal 644
Lip. 14 P. 35
H.C. 89

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- SOLOMILLO DE POLLO EMPANADO
- PATATA PANADERA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 363
Lip. 3 P. 7
H.C. 71

- CREMA DE ZANAHORIA AL TOQUE DE REMOLACHA
- PASTEL DE VERDURAS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 545
Lip. 18 P. 25
H.C. 68

- ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA
- QUICHE DE BACON Y CEBOLLA CARAMELIZADA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 679
Lip. 19 P. 29
H.C. 91

- CODITOS CON SALSAS DE TOMATE Y ORÉGANO
- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 776
Lip. 28 P. 43
H.C. 80

- CREMA DE VERDURAS
- POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
- ARROZ BLANCO
- POSTRE Y PAN

Kcal 457
Lip. 9 P. 24
H.C. 64

- GARBANZOS SALTEADOS CON PATATA, AJO Y PIMENTÓN
- FILETE DE SAJONIA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 489
Lip. 12 P. 30
H.C. 63

- PASTEL DE PATATA
- ABADEJO EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescado o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

04

05

06

07

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

Kcal 674
Lip. 18 P. 21
H.C. 103

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y CHAMPIÑONES
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 434
Lip. 8 P. 27
H.C. 54

- CREMA DE CALABACÍN
- POLLO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 488
Lip. 12 P. 24
H.C. 67

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO COMPLETO
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 539
Lip. 7 P. 28
H.C. 87

- PASTA SALTEADA
- FOGONERO REBOZADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 520
Lip. 13 P. 39
H.C. 53

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- LOMO ADOBADO EN SALSA
- PURÉ
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 737
Lip. 41 P. 21
H.C. 64

- SOPA DE PICADILLO
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 657
Lip. 13 P. 30
H.C. 96

- ARROZ BOLONESA
- RODAJA DE MERLUZA EN SALSA DE TOMATE Y PIMIENTO
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 644
Lip. 14 P. 35
H.C. 89

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- SOLOMILLO DE POLLO EMPANADO
- PATATA PANADERA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 363
Lip. 3 P. 7
H.C. 71

- PASTEL DE VERDURAS
- CREMA DE ZANAHORIA AL TOQUE DE REMOLACHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 455
Lip. 11 P. 13
H.C. 70

- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 679
Lip. 19 P. 29
H.C. 91

- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 776
Lip. 28 P. 43
H.C. 80

- CREMA DE VERDURAS
- POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
- ARROZ BLANCO
- POSTRE Y PAN

Kcal 457
Lip. 9 P. 24
H.C. 64

- GARBANZOS SALTEADOS CON PATATA, AJO Y PIMENTÓN
- FILETE DE SAJONIA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 489
Lip. 12 P. 30
H.C. 63

- PASTEL DE PATATA
- ABADEJO EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescado o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

04

05

06

07

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

Kcal 669
Lip. 18 P. 26
H.C. 93

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 492
Lip. 10 P. 30
H.C. 60

- CREMA DE CALABACÍN
- POLLO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

Kcal 553
Lip. 21 P. 30
H.C. 53

- SOPA DE FIDEOS
- MORCILLO CON PATATA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 558
Lip. 7 P. 29
H.C. 90

- MACARRONES CON SALSAS DE QUESO
- FOGONERO EN SALSAS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 521
Lip. 13 P. 39
H.C. 58

- CREMA DE CALABAZA
- LOMO ADOBADO EN SALSAS
- PURÉ
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 435
Lip. 11 P. 28
H.C. 52

- SOPA DE VERDURAS
- POLLO EN SU JUGO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 644
Lip. 12 P. 31
H.C. 96

- ARROZ BOLONESA
- ABADAJE AL HORNO
- LÁCTEO Y PAN

Kcal 677
Lip. 13 P. 36
H.C. 94

- PASTA CON TOMATE Y VERDURAS
- POLLO ENCEBOLLADO
- PATATA PANADERA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 363
Lip. 3 P. 7
H.C. 71

- PASTEL DE VERDURAS
- CREMA DE ZANAHORIA AL TOQUE DE REMOLACHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 530
Lip. 11 P. 30
H.C. 71

- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
- MAGRO EN SALSAS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 679
Lip. 19 P. 29
H.C. 91

- CODITOS CON SALSAS DE TOMATE Y ORÉGANO
- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 776
Lip. 28 P. 43
H.C. 80

- CREMA DE VERDURAS
- POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
- ARROZ BLANCO
- POSTRE Y PAN

Kcal 433
Lip. 12 P. 28
H.C. 48

- SOPA DE FIDEOS
- CARNE EN SALSAS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 396
Lip. 9 P. 25
H.C. 49

- PASTEL DE PATATA
- ABADAJE AL HORNO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

04

05

06

07

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

Kcal 674
Lip. 18 P. 21
H.C. 103

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y CHAMPIÑONES
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 521
Lip. 14 P. 15
H.C. 72

- CREMA DE CALABACÍN
- RABAS DE CALAMAR
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

Kcal 539
Lip. 22 P. 30
H.C. 50

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- MORCILLO CON PATATA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 564
Lip. 8 P. 28
H.C. 92

- MACARRONES CON SALSA DE QUESO
- FOGONERO REBOZADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 520
Lip. 13 P. 39
H.C. 53

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- LOMO ADOBADO EN SALSA
- PURÉ
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 737
Lip. 41 P. 21
H.C. 64

- SOPA DE PICADILLO
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 715
Lip. 14 P. 33
H.C. 101

- ARROZ BOLONESA
- RODAJA DE MERLUZA EN SALSA DE TOMATE Y PIMIENTO
- LÁCTEO Y PAN

Kcal 709
Lip. 15 P. 33
H.C. 103

- PASTA CON TOMATE Y VERDURAS
- SOLOMILLO DE POLLO EMPANADO
- PATATA PANADERA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 478
Lip. 12 P. 10
H.C. 77

- CREMA DE ZANAHORIA AL TOQUE DE REMOLACHA
- LASAÑA DE VERDURAS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 582
Lip. 18 P. 27
H.C. 73

- LENTEJAS GUIADAS
- QUICHE DE BACON Y CEBOLLA CAMELIZADA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 651
Lip. 20 P. 22
H.C. 88

- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
- HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO CON CHAMPIÑÓN Y GUISANTE
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 821
Lip. 34 P. 44
H.C. 78

- CREMA DE VERDURAS
- POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
- ARROZ BLANCO
- POSTRE CASERO Y PAN

Kcal 358
Lip. 7 P. 18
H.C. 50

- SOPA DE FIDEOS
- FILETE DE SAJONIA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 489
Lip. 12 P. 30
H.C. 63

- PASTEL DE PATATA
- ABADAJE EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

04

05

06

07

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

Kcal 669
Lip. 18 P. 26
H.C. 93

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
- POSTRE Y PAN

Kcal 497
Lip. 13 P. 12
H.C. 73

- CREMA DE CALABACÍN
- RABAS DE CALAMAR
- ENSALADA
- POSTRE Y PAN

Kcal 584
Lip. 21 P. 31
H.C. 60

- SOPA DE FIDEOS
- MORCILLO CON PATATA Y ZANAHORIA
- POSTRE Y PAN

Kcal 574
Lip. 8 P. 29
H.C. 94

- MACARRONES CON SALSA DE QUESO
- FOGONERO REBOZADO
- ENSALADA
- POSTRE Y PAN

Kcal 550
Lip. 13 P. 40
H.C. 65

- CREMA DE CALABAZA
- LOMO ADOBADO EN SALSA
- PURÉ
- POSTRE Y PAN

Kcal 737
Lip. 41 P. 21
H.C. 64

- SOPA DE PICADILLO
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- POSTRE Y PAN

Kcal 691
Lip. 13 P. 30
H.C. 103

- ARROZ BOLONESA
- RODAJA DE MERLUZA EN SALSA DE TOMATE Y PIMIENTO
- POSTRE Y PAN

Kcal 719
Lip. 15 P. 34
H.C. 106

- PASTA CON TOMATE Y VERDURAS
- SOLOMILLO DE POLLO EMPANADO
- PATATA PANADERA
- POSTRE Y PAN

Kcal 397
Lip. 3 P. 8
H.C. 78

- PASTEL DE VERDURAS
- CREMA DE ZANAHORIA AL TOQUE DE REMOLACHA
- ENSALADA
- POSTRE Y PAN

Kcal 486
Lip. 11 P. 14
H.C. 77

- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- POSTRE Y PAN

Kcal 690
Lip. 19 P. 30
H.C. 94

- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA
- POSTRE Y PAN

Kcal 776
Lip. 28 P. 43
H.C. 80

- CREMA DE VERDURAS
- POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
- ARROZ BLANCO
- POSTRE Y PAN

Kcal 464
Lip. 12 P. 29
H.C. 55

- SOPA DE FIDEOS
- CARNE EN SALSA
- ENSALADA
- POSTRE Y PAN

Kcal 518
Lip. 12 P. 31
H.C. 71

- PASTEL DE PATATA
- ABADEJO EMPANADO
- ENSALADA
- POSTRE Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

04

05

06

07

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

Kcal 669
Lip. 18 P. 26
H.C. 93

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 492
Lip. 10 P. 30
H.C. 60

- CREMA DE CALABACÍN
- POLLO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

Kcal 553
Lip. 21 P. 30
H.C. 53

- SOPA DE FIDEOS
- MORCILLO CON PATATA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 564
Lip. 8 P. 28
H.C. 92

- MACARRONES CON SALSAS DE QUESO
- FOGONERO REBOZADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 521
Lip. 13 P. 39
H.C. 58

- CREMA DE CALABAZA
- LOMO ADOBADO EN SALSAS
- PURÉ
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 734
Lip. 42 P. 19
H.C. 64

- SOPA DE VERDURAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 715
Lip. 14 P. 33
H.C. 101

- ARROZ BOLONESA
- RODAJA DE MERLUZA EN SALSAS DE TOMATE Y PIMIENTO
- LÁCTEO Y PAN

Kcal 709
Lip. 15 P. 33
H.C. 103

- PASTA CON TOMATE Y VERDURAS
- SOLOMILLO DE POLLO EMPANADO
- PATATA PANADERA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 363
Lip. 3 P. 7
H.C. 71

- PASTEL DE VERDURAS
- CREMA DE ZANAHORIA AL TOQUE DE REMOLACHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 455
Lip. 11 P. 13
H.C. 70

- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 679
Lip. 19 P. 29
H.C. 91

- CODITOS CON SALSAS DE TOMATE Y ORÉGANO
- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 776
Lip. 28 P. 43
H.C. 80

- CREMA DE VERDURAS
- POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
- ARROZ BLANCO
- POSTRE Y PAN

Kcal 433
Lip. 12 P. 28
H.C. 48

- SOPA DE FIDEOS
- CARNE EN SALSAS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 489
Lip. 12 P. 30
H.C. 63

- PASTEL DE PATATA
- ABADAJOS EMPANADOS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

04

05

06

07

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

Kcal 674
Lip. 18 P. 21
H.C. 103

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y CHAMPIÑONES
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 521
Lip. 14 P. 15
H.C. 72

- CREMA DE CALABACÍN
- RABAS DE CALAMAR
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

Kcal 488
Lip. 12 P. 24
H.C. 67

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO COMPLETO
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 564
Lip. 8 P. 28
H.C. 92

- MACARRONES CON SALSA DE QUESO
- FOGONERO REBOZADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 520
Lip. 13 P. 39
H.C. 53

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- LOMO ADOBADO EN SALSA
- PURÉ
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 737
Lip. 41 P. 21
H.C. 64

- SOPA DE PICADILLO
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 715
Lip. 14 P. 33
H.C. 101

- ARROZ BOLONESA
- RODAJA DE MERLUZA EN SALSA DE TOMATE Y PIMIENTO
- LÁCTEO Y PAN

Kcal 709
Lip. 15 P. 33
H.C. 103

- PASTA CON TOMATE Y VERDURAS
- SOLOMILLO DE POLLO EMPANADO
- PATATA PANADERA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 478
Lip. 12 P. 10
H.C. 77

- CREMA DE ZANAHORIA AL TOQUE DE REMOLACHA
- LASAÑA DE VERDURAS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 582
Lip. 18 P. 27
H.C. 73

- LENTEJAS GUIADAS
- QUICHE DE BACON Y CEBOLLA CAMELIZADA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 651
Lip. 20 P. 22
H.C. 88

- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
- HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO CON CHAMPIÑÓN Y GUISANTE
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 821
Lip. 34 P. 44
H.C. 78

- CREMA DE VERDURAS
- POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
- ARROZ BLANCO
- POSTRE CASERO Y PAN

Kcal 457
Lip. 9 P. 24
H.C. 64

- GARBANZOS SALTEADOS CON PATATA, AJO Y PIMENTÓN
- FILETE DE SAJONIA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 489
Lip. 12 P. 30
H.C. 63

- PASTEL DE PATATA
- ABADAJE EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

04

05

06

07

10

11

12

13

14

Kcal 576 P. 21
Lip. 17 H.C. 83

- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y CHAMPIÑONES
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 521 P. 15
Lip. 14 H.C. 72

- CREMA DE CALABACÍN
- RABAS DE CALAMAR
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

Kcal 488 P. 24
Lip. 12 H.C. 67

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO COMPLETO
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 564 P. 28
Lip. 8 H.C. 92

- MACARRONES CON SALSA DE QUESO
- FOGONERO REBOZADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

18

19

20

21

Kcal 520 P. 39
Lip. 13 H.C. 53

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- LOMO ADOBADO EN SALSA
- PURÉ
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 737 P. 21
Lip. 41 H.C. 64

- SOPA DE PICADILLO
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 465 P. 27
Lip. 10 H.C. 59

- PURÉ DE CALABACÍN Y PUERRO
- RODAJA DE MERLUZA EN SALSA DE TOMATE Y PIMIENTO
- LÁCTEO Y PAN

Kcal 644 P. 35
Lip. 14 H.C. 89

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- SOLOMILLO DE POLLO EMPANADO
- PATATA PANADERA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 478 P. 10
Lip. 12 H.C. 77

- CREMA DE ZANAHORIA AL TOQUE DE REMOLACHA
- LASAÑA DE VERDURAS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

25

26

27

28

Kcal 582 P. 27
Lip. 18 H.C. 73

- LENTEJAS GUIADAS
- QUICHE DE BACON Y CEBOLLA CAMELIZADA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 651 P. 22
Lip. 20 H.C. 88

- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
- HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO CON CHAMPIÑÓN Y GUISANTE
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 750 P. 43
Lip. 32 H.C. 66

- CREMA DE VERDURAS
- POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
- ENSALADA
- POSTRE CASERO Y PAN

Kcal 457 P. 24
Lip. 9 H.C. 64

- GARBANZOS SALTEADOS CON PATATA, AJO Y PIMENTÓN
- FILETE DE SAJONIA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 489 P. 30
Lip. 12 H.C. 63

- PASTEL DE PATATA
- ABADAJO EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

04

05

06

07

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

Kcal 610
Lip. 5 P. 18
H.C. 108

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- GUISANTES REHOGADOS
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 521
Lip. 14 P. 15
H.C. 72

- CREMA DE CALABACÍN
- RABAS DE CALAMAR
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

Kcal 413
Lip. 5 P. 14
H.C. 74

- SOPA DE VERDURAS
- GARBANZOS CON PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 564
Lip. 8 P. 28
H.C. 92

- MACARRONES CON SALSA DE QUESO
- FOGONERO REBOZADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 734
Lip. 42 P. 19
H.C. 64

- SOPA DE VERDURAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 465
Lip. 10 P. 27
H.C. 59

- PURÉ DE CALABACÍN Y PUERRO
- RODAJA DE MERLUZA EN SALSA DE TOMATE Y PIMIENTO
- LÁCTEO Y PAN

Kcal 616
Lip. 7 P. 19
H.C. 112

- ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
- PASTA CON TOMATE Y VERDURAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 478
Lip. 12 P. 10
H.C. 77

- CREMA DE ZANAHORIA AL TOQUE DE REMOLACHA
- LASAÑA DE VERDURAS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 626
Lip. 12 P. 18
H.C. 105

- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
- CROQUETAS DE CALABACÍN
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 547
Lip. 11 P. 16
H.C. 91

- CREMA DE VERDURAS
- ALUBIAS PINTAS GUISADAS CON VERDURA
- POSTRE CASERO Y PAN

Kcal 580
Lip. 8 P. 19
H.C. 104

- GARBANZOS SALTEADOS CON PATATA, AJO Y PIMENTÓN
- PASTA SALTEADA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 489
Lip. 12 P. 30
H.C. 63

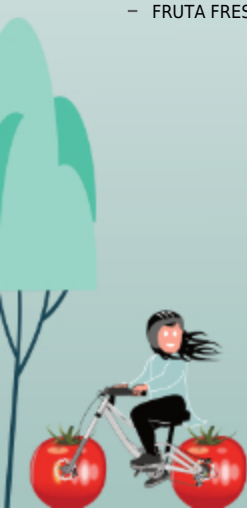
- PASTEL DE PATATA
- ABADAJE EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

04

05

06

07

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

Kcal 674
Lip. 18 P. 21
H.C. 103

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON CALABAZA Y CHAMPIÑONES
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 521
Lip. 14 P. 15
H.C. 72

- CREMA DE CALABACÍN
- RABAS DE CALAMAR
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

Kcal 495
Lip. 11 P. 22
H.C. 74

- SOPA DE VERDURAS
- GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 564
Lip. 8 P. 28
H.C. 92

- MACARRONES CON SALSAS DE QUESO
- FOGONERO REBOZADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 454
Lip. 12 P. 27
H.C. 50

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- CARNE EN SU JUGO
- PURÉ
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 734
Lip. 42 P. 19
H.C. 64

- SOPA DE VERDURAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 715
Lip. 14 P. 33
H.C. 101

- ARROZ BOLONESA
- RODAJA DE MERLUZA EN SALSAS DE TOMATE Y PIMIENTO
- LÁCTEO Y PAN

Kcal 644
Lip. 14 P. 35
H.C. 89

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- SOLOMILLO DE POLLO EMPANADO
- PATATA PANADERA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 513
Lip. 5 P. 13
H.C. 96

- CREMA DE ZANAHORIA AL TOQUE DE REMOLACHA
- PASTA CON TOMATE Y VERDURAS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 488
Lip. 12 P. 19
H.C. 69

- LENTEJAS GUIADAS
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 679
Lip. 19 P. 29
H.C. 91

- CODITOS CON SALSAS DE TOMATE Y ORÉGANO
- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 821
Lip. 34 P. 44
H.C. 78

- CREMA DE VERDURAS
- POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
- ARROZ BLANCO
- POSTRE CASERO Y PAN

Kcal 531
Lip. 14 P. 34
H.C. 63

- GARBANZOS SALTEADOS CON PATATA, AJO Y PIMENTÓN
- CARNE EN SALSAS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 489
Lip. 12 P. 30
H.C. 63

- PASTEL DE PATATA
- ABADEJO EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

04

05

06

07

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

Kcal 674
Lip. 18 P. 21
H.C. 103

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y CHAMPIÑONES
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 521
Lip. 14 P. 15
H.C. 72

- CREMA DE CALABACÍN
- RABAS DE CALAMAR
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

Kcal 488
Lip. 12 P. 24
H.C. 67

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO COMPLETO
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 564
Lip. 8 P. 28
H.C. 92

- MACARRONES CON SALSA DE QUESO
- FOGONERO REBOZADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 520
Lip. 13 P. 39
H.C. 53

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- LOMO ADOBADO EN SALSA
- PURÉ
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 737
Lip. 41 P. 21
H.C. 64

- SOPA DE PICADILLO
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 715
Lip. 14 P. 33
H.C. 101

- ARROZ BOLONESA
- RODAJA DE MERLUZA EN SALSA DE TOMATE Y PIMIENTO
- LÁCTEO Y PAN

Kcal 644
Lip. 14 P. 35
H.C. 89

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- SOLOMILLO DE POLLO EMPANADO
- PATATA PANADERA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 478
Lip. 12 P. 10
H.C. 77

- CREMA DE ZANAHORIA AL TOQUE DE REMOLACHA
- LASAÑA DE VERDURAS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 582
Lip. 18 P. 27
H.C. 73

- LENTEJAS GUIADAS
- QUICHE DE BACON Y CEBOLLA CAMELIZADA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 651
Lip. 20 P. 22
H.C. 88

- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
- HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO CON CHAMPIÑÓN Y GUISANTE
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 821
Lip. 34 P. 44
H.C. 78

- CREMA DE VERDURAS
- POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
- ARROZ BLANCO
- POSTRE CASERO Y PAN

Kcal 457
Lip. 9 P. 24
H.C. 64

- GARBANZOS SALTEADOS CON PATATA, AJO Y PIMENTÓN
- FILETE DE SAJONIA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 489
Lip. 12 P. 30
H.C. 63

- PASTEL DE PATATA
- ABADAJE EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta

No frutos secos, crucíferas, espinacas, acelgas, tomate natural (si frito), lechuga, maíz, cacahuete



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
03		04		05		06		07	

10		11	Kcal 674 Lip. 18	P. 21 H.C. 103	12	Kcal 517 Lip. 14	P. 15 H.C. 71	13	Kcal 488 Lip. 12	P. 24 H.C. 67	14	Kcal 559 Lip. 8	P. 28 H.C. 92
----	--	----	---------------------	-------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	--------------------	------------------

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y CHAMPIÑONES
- FRUTA FRESCA Y PAN

- CREMA DE CALABACÍN
- RABAS DE CALAMAR
- LÁCTEO Y PAN

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO COMPLETO
- FRUTA FRESCA Y PAN

- MACARRONES CON SALSA DE QUESO
- FOGONERO REBOZADO
- FRUTA FRESCA Y PAN

17	Kcal 520 Lip. 13	P. 39 H.C. 53	18	Kcal 732 Lip. 41	P. 21 H.C. 64	19	Kcal 715 Lip. 14	P. 33 H.C. 101	20	Kcal 644 Lip. 14	P. 35 H.C. 89	21	Kcal 508 Lip. 5	P. 12 H.C. 96
----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	-------------------	----	---------------------	------------------	----	--------------------	------------------

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- LOMO ADOBADO EN SALSA
- PURÉ
- FRUTA FRESCA Y PAN

- SOPA DE PICADILLO
- TORTILLA ESPAÑOLA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- ARROZ BOLONESA
- RODAJA DE MERLUZA EN SALSA DE TOMATE Y PIMIENTO
- LÁCTEO Y PAN

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- SOLOMILLO DE POLLO EMPANADO
- PATATA PANADERA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- PASTA CON TOMATE Y VERDURAS
- CREMA DE ZANAHORIA AL TOQUE DE REMOLACHA
- FRUTA FRESCA Y PAN

24	Kcal 578 Lip. 18	P. 26 H.C. 73	25	Kcal 651 Lip. 20	P. 22 H.C. 88	26	Kcal 821 Lip. 34	P. 44 H.C. 78	27	Kcal 452 Lip. 9	P. 23 H.C. 64	28	Kcal 485 Lip. 12	P. 30 H.C. 63
----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	--------------------	------------------	----	---------------------	------------------

- LENTEJAS GUIADAS
- QUICHE DE BACON Y CEBOLLA CAMELIZADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
- HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO CON CHAMPIÑÓN Y GUISANTE
- FRUTA FRESCA Y PAN

- CREMA DE VERDURAS
- POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
- ARROZ BLANCO
- POSTRE CASERO Y PAN

- GARBANZOS SALTEADOS CON PATATA, AJO Y PIMENTÓN
- FILETE DE SAJONIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- PASTEL DE PATATA
- ABADAJE EMPANADO
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

04

05

06

07

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

Kcal 674
Lip. 18 P. 21
H.C. 103

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y CHAMPIÑONES
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 521
Lip. 14 P. 15
H.C. 72

- CREMA DE CALABACÍN
- RABAS DE CALAMAR
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

Kcal 488
Lip. 12 P. 24
H.C. 67

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO COMPLETO
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 564
Lip. 8 P. 28
H.C. 92

- MACARRONES CON SALSA DE QUESO
- FOGONERO REBOZADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 520
Lip. 13 P. 39
H.C. 53

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- LOMO ADOBADO EN SALSA
- PURÉ
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 737
Lip. 41 P. 21
H.C. 64

- SOPA DE PICADILLO
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 715
Lip. 14 P. 33
H.C. 101

- ARROZ BOLONESA
- RODAJA DE MERLUZA EN SALSA DE TOMATE Y PIMIENTO
- LÁCTEO Y PAN

Kcal 644
Lip. 14 P. 35
H.C. 89

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- SOLOMILLO DE POLLO EMPANADO
- PATATA PANADERA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 478
Lip. 12 P. 10
H.C. 77

- CREMA DE ZANAHORIA AL TOQUE DE REMOLACHA
- LASAÑA DE VERDURAS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 582
Lip. 18 P. 27
H.C. 73

- LENTEJAS GUIADAS
- QUICHE DE BACON Y CEBOLLA CAMELIZADA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 651
Lip. 20 P. 22
H.C. 88

- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
- HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO CON CHAMPIÑÓN Y GUISANTE
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 821
Lip. 34 P. 44
H.C. 78

- CREMA DE VERDURAS
- POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
- ARROZ BLANCO
- POSTRE CASERO Y PAN

Kcal 457
Lip. 9 P. 24
H.C. 64

- GARBANZOS SALTEADOS CON PATATA, AJO Y PIMENTÓN
- FILETE DE SAJONIA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 489
Lip. 12 P. 30
H.C. 63

- PASTEL DE PATATA
- ABADAJE EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

04

05

06

07

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

Kcal 674
Lip. 18 P. 21
H.C. 103

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y CHAMPIÑONES
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 492
Lip. 10 P. 30
H.C. 60

- CREMA DE CALABACÍN
- POLLO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

Kcal 488
Lip. 12 P. 24
H.C. 67

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO COMPLETO
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 625
Lip. 13 P. 33
H.C. 87

- MACARRONES CON SALSA DE QUESO
- MAGRO EN SALSA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 520
Lip. 13 P. 39
H.C. 53

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- LOMO ADOBADO EN SALSA
- PURÉ
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 737
Lip. 41 P. 21
H.C. 64

- SOPA DE PICADILLO
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 718
Lip. 17 P. 37
H.C. 94

- ARROZ BOLONESA
- CARNE EN SALSA
- LÁCTEO Y PAN

Kcal 644
Lip. 14 P. 35
H.C. 89

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- SOLOMILLO DE POLLO EMPANADO
- PATATA PANADERA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 478
Lip. 12 P. 10
H.C. 77

- CREMA DE ZANAHORIA AL TOQUE DE REMOLACHA
- LASAÑA DE VERDURAS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 582
Lip. 18 P. 27
H.C. 73

- LENTEJAS GUIADAS
- QUICHE DE BACON Y CEBOLLA CAMELIZADA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 651
Lip. 20 P. 22
H.C. 88

- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
- HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO CON CHAMPIÑÓN Y GUISANTE
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 821
Lip. 34 P. 44
H.C. 78

- CREMA DE VERDURAS
- POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
- ARROZ BLANCO
- POSTRE CASERO Y PAN

Kcal 457
Lip. 9 P. 24
H.C. 64

- GARBANZOS SALTEADOS CON PATATA, AJO Y PIMENTÓN
- FILETE DE SAJONIA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 501
Lip. 16 P. 31
H.C. 51

- PASTEL DE PATATA
- ESTOFADO DE AVE
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

04

05

06

07

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

Kcal 674
Lip. 18 P. 21
H.C. 103

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y CHAMPIÑONES
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 452
Lip. 11 P. 32
H.C. 47

- CREMA DE CALABACÍN
- POLLO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- POSTRE Y PAN

Kcal 488
Lip. 12 P. 24
H.C. 67

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO COMPLETO
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 539
Lip. 7 P. 28
H.C. 87

- PASTA SALTEADA
- FOGONERO REBOZADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 520
Lip. 13 P. 39
H.C. 53

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- LOMO ADOBADO EN SALSA
- PURÉ
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 737
Lip. 41 P. 21
H.C. 64

- SOPA DE PICADILLO
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 675
Lip. 15 P. 35
H.C. 89

- ARROZ BOLONESA
- RODAJA DE MERLUZA EN SALSA DE TOMATE Y PIMIENTO
- POSTRE Y PAN

Kcal 644
Lip. 14 P. 35
H.C. 89

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- SOLOMILLO DE POLLO EMPANADO
- PATATA PANADERA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 363
Lip. 3 P. 7
H.C. 71

- CREMA DE ZANAHORIA AL TOQUE DE REMOLACHA
- PASTEL DE VERDURAS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 488
Lip. 12 P. 19
H.C. 69

- LENTEJAS GUIADAS
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 651
Lip. 20 P. 22
H.C. 88

- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
- HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO CON CHAMPIÑÓN Y GUISANTE
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 776
Lip. 28 P. 43
H.C. 80

- CREMA DE VERDURAS
- POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
- ARROZ BLANCO
- POSTRE Y PAN

Kcal 457
Lip. 9 P. 24
H.C. 64

- GARBANZOS SALTEADOS CON PATATA, AJO Y PIMENTÓN
- FILETE DE SAJONIA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 489
Lip. 12 P. 30
H.C. 63

- PASTEL DE PATATA
- ABADEJO EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescado o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

04

05

06

07

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

Kcal 674
Lip. 18 P. 21
H.C. 103

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y CHAMPIÑONES
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 452
Lip. 11 P. 32
H.C. 47

- CREMA DE CALABACÍN
- POLLO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- POSTRE Y PAN

Kcal 488
Lip. 12 P. 24
H.C. 67

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO COMPLETO
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 600
Lip. 12 P. 33
H.C. 83

- PASTA SALTEADA
- MAGRO EN SALSA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 520
Lip. 13 P. 39
H.C. 53

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- LOMO ADOBADO EN SALSA
- PURÉ
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 737
Lip. 41 P. 21
H.C. 64

- SOPA DE PICADILLO
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 678
Lip. 18 P. 39
H.C. 82

- ARROZ BOLONESA
- CARNE EN SALSA
- POSTRE Y PAN

Kcal 644
Lip. 14 P. 35
H.C. 89

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- SOLOMILLO DE POLLO EMPANADO
- PATATA PANADERA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 363
Lip. 3 P. 7
H.C. 71

- PASTEL DE VERDURAS
- CREMA DE ZANAHORIA AL TOQUE DE REMOLACHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 488
Lip. 12 P. 19
H.C. 69

- LENTEJAS GUIADAS
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 651
Lip. 20 P. 22
H.C. 88

- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
- HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO CON CHAMPIÑÓN Y GUISANTE
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 776
Lip. 28 P. 43
H.C. 80

- CREMA DE VERDURAS
- POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
- ARROZ BLANCO
- POSTRE Y PAN

Kcal 457
Lip. 9 P. 24
H.C. 64

- GARBANZOS SALTEADOS CON PATATA, AJO Y PIMENTÓN
- FILETE DE SAJONIA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

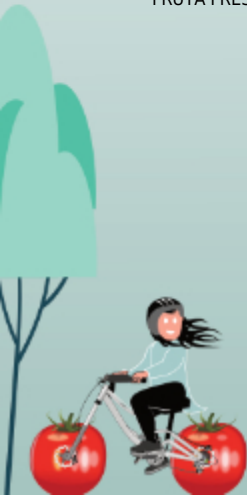
Kcal 501
Lip. 16 P. 31
H.C. 51

- PASTEL DE PATATA
- ESTOFADO DE AVE
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescado o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

04

05

06

07

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

Kcal 674
Lip. 18 P. 21
H.C. 103

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y CHAMPIÑONES
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 492
Lip. 10 P. 30
H.C. 60

- CREMA DE CALABACÍN
- POLLO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

Kcal 488
Lip. 12 P. 24
H.C. 67

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO COMPLETO
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 564
Lip. 8 P. 28
H.C. 92

- MACARRONES CON SALSA DE QUESO
- FOGONERO REBOZADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 520
Lip. 13 P. 39
H.C. 53

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- LOMO ADOBADO EN SALSA
- PURÉ
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 737
Lip. 41 P. 21
H.C. 64

- SOPA DE PICADILLO
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 644
Lip. 12 P. 31
H.C. 96

- ARROZ BOLONESA
- ABADAJE AL HORNO
- LÁCTEO Y PAN

Kcal 644
Lip. 14 P. 35
H.C. 89

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- SOLOMILLO DE POLLO EMPANADO
- PATATA PANADERA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 363
Lip. 3 P. 7
H.C. 71

- PASTEL DE VERDURAS
- CREMA DE ZANAHORIA AL TOQUE DE REMOLACHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 582
Lip. 18 P. 27
H.C. 73

- LENTEJAS GUIADAS
- QUICHE DE BACON Y CEBOLLA CAMELIZADA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 651
Lip. 20 P. 22
H.C. 88

- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
- HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO CON CHAMPIÑÓN Y GUISANTE
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 821
Lip. 34 P. 44
H.C. 78

- CREMA DE VERDURAS
- POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
- ARROZ BLANCO
- POSTRE CASERO Y PAN

Kcal 457
Lip. 9 P. 24
H.C. 64

- GARBANZOS SALTEADOS CON PATATA, AJO Y PIMENTÓN
- FILETE DE SAJONIA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 489
Lip. 12 P. 30
H.C. 63

- PASTEL DE PATATA
- ABADAJE EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

04

05

06

07

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

Kcal 674
Lip. 18 P. 21
H.C. 103

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y CHAMPIÑONES
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 521
Lip. 14 P. 15
H.C. 72

- CREMA DE CALABACÍN
- RABAS DE CALAMAR
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

Kcal 488
Lip. 12 P. 24
H.C. 67

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO COMPLETO
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 564
Lip. 8 P. 28
H.C. 92

- MACARRONES CON SALSA DE QUESO
- FOGONERO REBOZADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 520
Lip. 13 P. 39
H.C. 53

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- LOMO ADOBADO EN SALSA
- PURÉ
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 737
Lip. 41 P. 21
H.C. 64

- SOPA DE PICADILLO
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 715
Lip. 14 P. 33
H.C. 101

- ARROZ BOLONESA
- RODAJA DE MERLUZA EN SALSA DE TOMATE Y PIMIENTO
- LÁCTEO Y PAN

Kcal 644
Lip. 14 P. 35
H.C. 89

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- SOLOMILLO DE POLLO EMPANADO
- PATATA PANADERA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 478
Lip. 12 P. 10
H.C. 77

- CREMA DE ZANAHORIA AL TOQUE DE REMOLACHA
- LASAÑA DE VERDURAS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 582
Lip. 18 P. 27
H.C. 73

- LENTEJAS GUIADAS
- QUICHE DE BACON Y CEBOLLA CAMELIZADA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 651
Lip. 20 P. 22
H.C. 88

- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
- HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO CON CHAMPIÑÓN Y GUISANTE
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 821
Lip. 34 P. 44
H.C. 78

- CREMA DE VERDURAS
- POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
- ARROZ BLANCO
- POSTRE CASERO Y PAN

Kcal 457
Lip. 9 P. 24
H.C. 64

- GARBANZOS SALTEADOS CON PATATA, AJO Y PIMENTÓN
- FILETE DE SAJONIA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 489
Lip. 12 P. 30
H.C. 63

- PASTEL DE PATATA
- ABADAJE EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

04

05

06

07

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

Kcal 674
Lip. 18 P. 21
H.C. 103

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y CHAMPIÑONES
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 492
Lip. 10 P. 30
H.C. 60

- CREMA DE CALABACÍN
- POLLO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

Kcal 488
Lip. 12 P. 24
H.C. 67

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO COMPLETO
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 625
Lip. 13 P. 33
H.C. 87

- MACARRONES CON SALSA DE QUESO
- MAGRO EN SALSA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 520
Lip. 13 P. 39
H.C. 53

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- LOMO ADOBADO EN SALSA
- PURÉ
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 737
Lip. 41 P. 21
H.C. 64

- SOPA DE PICADILLO
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 718
Lip. 17 P. 37
H.C. 94

- ARROZ BOLONESA
- CARNE EN SALSA
- LÁCTEO Y PAN

Kcal 644
Lip. 14 P. 35
H.C. 89

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- SOLOMILLO DE POLLO EMPANADO
- PATATA PANADERA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 363
Lip. 3 P. 7
H.C. 71

- PASTEL DE VERDURAS
- CREMA DE ZANAHORIA AL TOQUE DE REMOLACHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 582
Lip. 18 P. 27
H.C. 73

- LENTEJAS GUIADAS
- QUICHE DE BACON Y CEBOLLA CAMELIZADA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 651
Lip. 20 P. 22
H.C. 88

- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
- HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO CON CHAMPIÑÓN Y GUISANTE
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 821
Lip. 34 P. 44
H.C. 78

- CREMA DE VERDURAS
- POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
- ARROZ BLANCO
- POSTRE CASERO Y PAN

Kcal 457
Lip. 9 P. 24
H.C. 64

- GARBANZOS SALTEADOS CON PATATA, AJO Y PIMENTÓN
- FILETE DE SAJONIA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 501
Lip. 16 P. 31
H.C. 51

- PASTEL DE PATATA
- ESTOFADO DE AVE
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta